

Yoga Danse

Description

Le yoga danse est un espace de conscience consciente et dâ??une toute nouvelle relation avec son corps.

- Respiration et augmentation du taux de la vibration Ã©nergÃ©tique
- Ã?veil des appuis
- DÃ©tente et Ã©tirements
- Renforcement musculaire

Comme dans le systÃ¨me dâ??un atelier de danse, tu seras invitÃ©-e aux :

- Outils dâ??improvisation
- Ã? la PoÃ©sie du geste
- Ã? la MusicalitÃ© du corps

DurÃ©e : 2h00
Tarif : 20â?¬

Lieu : Espace Cagire â?? Centre Aether Cagire-

9, chemin de Dessus

31800 RieucazÃ©

! Parking entrÃ©e Sud le long du Chemin de Lasalle
https://goo.gl/maps/sTNyZY7x5XpPVcyK8

INFORMATIONS ET RÃ?SERVATIONS

Contactez StÃ©phanie NATAF

06 81 53 52 81
Scandaleusementjoyeuse@gmail.com

Les +++

PossibilitÃ© de rÃ©server 45 min de sauna (+20â?¬) â?? 0681 535281 avant ou AprÃ¨s la sÃ©ance + piscine froide extÃ©rieure eau salÃ©e

Le programme :

- 18h15 Accueil â?? collation â?? connexion
- 18h30 installation des tapis â?? respiration â?? conscience
- Et jusquâ??Ã 20h30 â?? yoga (plutÃ´t vinyasa) Ã©tirement â?? Ã©quilibre â?? renforcement musculaire â?? technique fondamentaux de la danse â?? musicalitÃ© â?? danse â?? expÃ©rimentation â?? solo â?? Ã deux en groupe
- Impro ou chorÃ©

Les +++ de la saison 3 yoga danse Ã Aether Cagire

- Sauna et piscine
- Rdv panier partagÃ©
- Un(e) musicien-ne live par trimestre
- Une soirÃ©e mÃ©ditation et tirage dâ??Ã©nergie une fois par trimestre

Tags

1. atelier
2. ressourcement
3. Yoga